



أثر استخدام التدريب الفترتي في بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري لدى اللاعبين

الناشئين بكرة السلة

م.د. أحمد علي فليح

وزارة التربية

المديرية العامة لتربية الرصافة / 3

ملخص البحث

هدف البحث التعرف في تأثير التدريب الفترتي في بعض المتغيرات البدنية والمهارية بين الإختبارات البعدية لمجموعتي البحث. افترض الباحث ان التدريب الفترتي له تأثير ايجابي في بعض المتغيرات البدنية المهارية في الإختبارات البعدية ولصالح المجموعة الثانية. وشملت عينة البحث على (16) لاعباً وبأعمار (14-16) سنة ، قسموا إلى مجموعتين تجريبيتين بواقع (8) لاعبين لكل مجموعة ، وقد وضع الباحث البرنامج واستمر لمدة (8) أسابيع بواقع 3 وحدات تدريبية اسبوعياً. استنتج الباحث إن التدريب الفترتي كما موصوف بالبحث له أثر ايجابي في جميع المتغيرات البدنية والمهارية في الإختبارات البعدية عند مقارنتها بالإختبارات القبليّة ، وكان لصالح المجموعة التجريبية الأولى. يوصي الباحث باعتماد المدربين عند بناء البرامج التدريبية على جدول تدريبي فترتي. اعتمد المدربين عند بناء البرامج التدريبية على مبدأ الخصوصية وفق طرائق التدريب المعروفة. استخدام برنامج التدريب الفترتي في تطوير عناصر اللياقة البدنية والمهارية لكرة السلة. اعتماد متغيرات بدنية ومهارية جديدة ذات علاقة بكرة السلة وتطوير العمل البدني والمهاري وفق المرحلة العمرية قيد البحث.

كلمات مفتاحية: التدريب الفترتي ، المتغيرات البدنية ، مستوى الأداء المهاري ، كرة السلة

The Effect of interval training on some physical variables and the level of skill performance among junior basketball players

Dr. Ahmed Ali Fleih

Ministry of Education

General Directorate of Education of Rusafa / 3

Abstract

The aim of the research is to Identify the effect of interval training on some physical and skill variables between the post-tests of the two research groups. The researcher assumed the hypotheses: Interval training has a positive effect on some physical and skill variables in the post-tests and in favor of the second group. The research sample included (16) players aged (14-16) years, divided into two experimental groups with (8) players for each group. The researcher developed the program and continued for (8) weeks with 3 training units per week. Conclusions: The researcher concluded that the interval training as described in the research 1 -It has a positive effect on all physical and skill variables in the post-tests when compared to the pre-tests, and was in favor of the first experimental group. Recommendations -The researcher recommends that trainers rely on an interval training schedule when building training programs. 2 -Trainers rely on the principle of privacy when building training programs according to known training methods. 3 -Using the interval training program to develop the elements of physical and skill fitness for basketball. 4 -Adopting new physical and



skill variables related to basketball and developing physical and skill work according to the age group under study .

Keywords: Interval training, physical variables, skill performance level, basketball

1- التعريفُ بالبحث:

1-1 - مقدمة البحث وأهميته:

إنَّ الإنجازات الرياضية التي تتحقق في مختلف الألعاب الرياضية هي نتيجة تظافر عوامل عدة مترابطة ومكاملة واحدة للأخرى من تخطيط واقعي وتوفير ملاكات تدريبية علمية واستعمال الوسائل التدريبية لتطوير النواحي البدنية والمهارية لتلك اللعبة ، ووضع البرامج التدريبية التي تتناسب وقدرة اللاعب ، وتعد لعبة كرة السلة من الألعاب الفرقية التي تتطلب الخصوصية في التدريب وخاصةً بعد التعديلات الأخيرة في نظام أدائها ، وهذه اللعبة تتطلب أداءً سريعاً من قبل اللاعبين في تنفيذها من عملية الهجوم والعودة أسرع لغرض الدفاع ، كما تحتاج إلى تنقل سريع من قبل اللاعبين من مكان إلى آخر ، وعلى هذا الأساسي تحتاج هذه اللعبة إلى تطوير قدرات بدنية تتناسب مع طبيعة أدائها بحيث تجل اللاعب متمكن وبكفاءة عالية ومقوماً للتعلم ومحفظاً بسرعة أدائه بالشدة القصوى وتحت القصوى طيلة مدة الشوط. ولقد استخدم المدربون الطرائق المختلفة من أجل الوصول باللاعب إلى أعلى المستويات ، وتعد طرائق التدريب الفترية من طرائق التدريب الرئيسية التي تعمل على رفع الكفاءة البدنية والمهارية للرياضي معتمداً مبدأ التكيف بين فترات العمل والراحة بين التكرارات والمجموعات. ومن هنا تظهر أهمية البحث في اعتماد التدريب الفترية من خلال تجريب أزمنة وتكرارات مختلفة ، والعمل على تطوير القدرات البدنية والمهارية لدى اللاعبين الناشئين بوصفهم النواة الأساس في تطوير مستوى اللعبة في بلدنا العزيز.

2-1 - مشكلة البحث:

أن لعبة كرة السلة لها متطلبات خاصة، وبعد تطوير القدرات البدنية والمهارية من أهمها لكونها الأساس في تطوير النواحي المهارية والخطية للاعبين ، و من اهم ما يجب أن يتميز به لاعب كرة السلة هو أن يكمل المباراة مُحافظاً على سرعته وقوته على الرغم من طول فترة الأداء ، وكذلك أداء مهارته بكفاءة عالية وتنفيذ خطط اللعب بدقة متناهية وهذا يعتمد على تطوير قدرات بدنية تتلائم مع تلك المتطلبات ، ومن خلال خبرة الباحث باللعبة لاحظ أن أغلب اللاعبين تظهر عليهم علامات التعب والارهاق بوقت مبكر مما يؤدي إلى ضعف الأداء المهاري والتنفيذ ، ولكون اللعبة تمتاز باللعب السريع المتواصل القصوي والمتوسط والخفيف ، كما هناك ضعف في استعمال طرائق تدريب ملائمة في تطوير الجانب البدني والمهاري بصورة جيدة.

3-1 - أهداف البحث:

- بناء برنامج تدريبي فترية لتطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث.
- التعرف على تأثير التديب الفترية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث.

4-1 - فرضية البحث:

-وجود فرق معنوي في بعض الاختبارات البدنية و المهارية لدى لاعبي كرة السلة بين الاختبارات القبالية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث.
-وجود فرق معنوي في بعض الاختبارات البدنية و المهارية في الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث ولصالح المجموعة الثانية .

5-1 - مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: مجموعة من اللاعبين الناشئين بأعمار (16-24) سنة يمثلون نادي الكرخ الرياضي للموسم 2022-2023.
- 2-5-1 المجال الزمني: المدة من 2023/7/15 ، لغاية 2023/9/19.



1-5-3- المجال المكاني:

- القاعة الداخلية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد.
- الملعب الخارجي لنادي الكرخ الرياضي.

2- الدراسات النظرية والسابقة:

2-1 الدراسات النظرية :

2-1-1-1 طريقة التدريب الفتري : Interval Training Method

تُعد هذه الطريقة من الطرائق التي نالت اهتمام العاملين والمختصين في مجال التدريب بسبب أثرها الواضح ، إذ تعد من طرق التدريب والتي تتميز بالتبادل المتتالي لبذل الجُهد والراحة (1) ، ويرى الباحث إن طريقة التدريب الفتري هي إحدى الطرق الرئيسية والتي تساعد على رفع كفاءة اللاعب البدنية معتمداً مبدأ التكيف بين فترات اللعب والراحة غير الكاملة.

2-1-1-2 Extensiv Interval Training : التدريب الفتري المنخفض الشدة :

تهدف هذه الطريقة إلى تنمية كل من التحمل العام والخاص فضلاً عن تأثيرها في ترقية عمل الجهاز الدوري والجهاز والتنفسي من خلال تحسين سعة الرئتين الحيوية وسعة القلب إضافة إلى أنها تساعد في زيادة قدرة الدم لحمل كمية أكبر من الاكسجين (2) ، وتؤدي إلى تنمية قابلية الفرد على التكيف مع المجهود البدني الذي يبذل ويؤدي إلى تأخر ظهور التعب.

2-1-1-2 Intensive Interval Training : التدريب الفتري المرتفع الشدة :

هدفت هذه الطريقة إلى تنمية عدد من صفات اللاعب البدنية منها التحمل الخاص كذلك التحمل اللاهوائي، والسرعة، والقوة المميزة بالسرعة، والقوة القصوى ، أما تأثيرها من الناحية الفسيولوجية فهي تسهم في ترقية كفاءة إنتاج الطاقة للنظام اللاهوائي تحت ظرف نقص الأوكسجين (1) .

2-1-2 القدرات البدنية :

2-1-2-1 السرعة :

تعد السرعة من الصفات البدنية الهامة للاعب كرة السلة ، إذ أنها تساعد على زيادة أداءه بأقصى سرعة ممكنة ، مما يؤدي إلى تفوقه على نظيره في كل جوانب الهجوم أو الدفاع . فالسرعة هي " القدرة على تحريك أطراف الجسم أو الجسم ككل في أقل زمن ممكن " (2) . وقد اتفقت بعض المصادر على إن السرعة ثلاث أنواع هي :

- السرعة الانتقالية.

- السرعة الحركية.

- سرعة الاستجابة.

- وإن لاعب كرة السلة يحتاج إلى جميع هذه الأنواع من السرعة والتي تظهر في مواقف اللعب المختلفة.

2-1-2-2 الرشاقة :

تعرف الرشاقة بأنها " القدرة على تغيير اتجاه الجسم أو أحد أجزائه بسرعة " (3) .

1 - كمال جميل الربطي: التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرون ، الجامعة الأردنية ، عمان ، 2001 ، ص216 .

2 - بسطويسي أحمد : اسس و نظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999 ، ص 289 .

(1) إبراهيم فقي حماد : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2011 ، ص 214 .

(2) أبو العلا احمد و سيد عبد الفتاح : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2003 ، ص 146 .



ويعرف الباحث الرشاقة (هي توافق الجهاز العصبي والجهاز العضلي على اداء الحركات الدقيقة والسريعة وباتجاهات مختلفة وبأقل جهد).

ويحتاج لاعب كرة السلة للرشاقة عندما يقوم بمهارات مع الكرة (تكتيك) ويبدع في انجازها حتى يصل سلة الخصم وتحقيق أصابة ، فضلاً عن مواقف أخرى سواء اللعب بالكرة أو من غير كرة.
2-1-3 القوة الانفجارية :

وهي القدرة على الانجاز بأقصى قوة في أقصر زمن ممكن وبأقصى سرعة ممكنة (4) ، ويحتاج لاعب كرة السلة إلى القوة الانفجارية للذراعين والرجلين في مواقف اللعب الهجومية والمواقف الدفاعية ، وإن لطبيعة اللعب في كرة السلة خصوصية عالية لهذه الصفات البدنية والتي ترتبط بالأداء المهاري بشكل خاص ، واللاعبين الذين يمتلكون هذه الصفات يكونون متميزين عن أقرانهم.

2-1-3 القدرات المهارية :

2-1-3-1 المناولة:

تعد المناولة إحدى المهارات الأساسية الجماعية في لعبة كرة السلة " وهي عملية رمي الكرة من لاعب إلى لاعب آخر وبصورة دقيقة تجنباً لقطعها من قبل الخصم من أجل الوصول إلى هدف الخصم بأمان" (1).

فالمناولة هي تبادل أعضاء الفريق الواحد الكرة فيما بينهم ، وهي الوسيلة للتقدم بالكرة إلى منطقة الخصم بأسرع ما يمكن والتهديف لتحقيق إصابة ، وانها مهارة تستوجب العمل الجماعي ونكران الذات وتفضيل مصلحة الفريق على المصلحة الخاصة.

2-3-1-2 المحاورة :

هي تحرك اللاعب في الملعب عن طريق ارتداد الكرة بيد واحدة ضد الأرض من قبل اللاعب المهاجم (2)، وتعد المحاورة من المهارات الأساسية الصعبة ، وهي تدل على مستوى التوافق العصبي العضلي بين العينين وبقية أعضاء الجسم ، وهي سلاح ذو حدين إذا احسن استخدامه من قبل اللاعبين . إذ تستخدم المهارة في حالات عديدة منها أثناء الصراع الفردي مع الخصم بغرض الهرب منه أو تفاديه ، كذلك عند التقدم في اجاه سلة الخصم لتسجيل هدف إضافة إلى ذلك عندما لا تسنح فرصة بتمرير الكرة لأي زميل آخر.

2-3-1-2 التهديف:

هي عملية دفع الكرة باتجاه الهدف على شكل حركة رمي باستخدام ذراع أو ذراعين (3). ولأجل تحقيق الفوز بكرة السلة ينبغي تحقيق إصابات أكثر من فريق الخصم . ولأهمية هذه المهارة تعد المرحلة النهائية لتتويج كل ما سبق من تنفيذ الخطط الهجومية وأداء المهارات ، ومن أجل الفوز في المباراة يجب إصابة السلة أكثر من الفريق الخصم ، فالفريق الذي يجيد التهديف بأنواعه وأداء المهارات بشكل جيد هو الفريق الذي سوف يحقق الفوز بالمباراة.

2 - 2 الدراسات السابقة:

2 - 2-1 دراسة (عبدالجبار عبدالرزاق المشهداني) 2012م : (4)

(3) عصام محمد أمين - حلمي بريقع - محمد جابر احمد : التدريب الرياضي اساس - مفاهيم - اتجاهات ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 2008 ، ص121 .

(4) عصام محمد أمين وآخرون : المصدر السابق نفسه ، 2008 ، ص116 .

(1) رعد جابر باقر - ظاهر الرشيد - كمال عارف : المهارات الفنية بكرة السلة ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد ، 2007 ، ص43 .

(2) رعد جابر باقر وآخرون : المصدر السابق نفسه ، 2007 ، ص58 .

(3) رعد جابر باقر وآخرون : المصدر السابق نفسه ، 2007 ، ص77 .

(4) عبد الجبار عبد الرزاق المشهداني : اثر استخدام التدريب الفترتي في بعض عناصر اللياقة البدنية والجركية ومستوى الاداء المهاري لدى لاعبي الجمناستك ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 2002 .



عنوان البحث (أثر استخدام التدريب الفترى في بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي الجمناستك)
أهداف البحث:

- 1- أثر التدريب الفترى في بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة والحركية ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي الجمناستك.
 - 2- الفروق في بعض اللياقة الخاصة والحركية ومستوى الأداء المهاري في الإختبار البعدي بين المجاميع الثلاث.
- منهج البحث :
استخدم الباحث منهج التجريب كأسلوب لحل مشكلة البحث .

عيّنة البحث :
أجري البحث على عينة من اللاعبين في الجمناستك لفئة الناشئين وكان عددهم (21) لاعباً ، قسموا الى ثلاث مجاميع بواقع (7) لاعبين لكل من المجموعتين التجريبيتين الأولى والثانية و (7) لاعبين للمجموعة الضابطة.

- الاستنتاجات:
- 1- تفوقت الاختبارات البعدية في معظم متغيرات عناصر اللياقة البدنية الخاصة والحركية ومستوى الأداء المهاري للمجموعات الثلاث.
 - 2- اثبتت فعالية التدريب الفترى لمنطقة العمل الثانية (ATP-PC-LA) في كل عناصر (القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والرجلين) ومطاولة القوة لعضلات الذراعين والرجلين والبطن والتوافق والرشاقة.

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

- 1-3 منهج البحث:
إن صيغة المشكلة المراد حلها هي التي تحدد منهج البحث الملائم ، وعليه فقد تم استخدام المنهج التجريبي.
- 2-3 تحديد عينة البحث :

تمّ اختيار عينة البحث بطريقة عمدية من اللاعبين في نادي الكرخ للناشئين وبأعمار (14-16) سنة، وكان عددهم (22) لاعباً، أما عينة البحث فقد تكونت من (16) لاعباً ، قسموا إلى مجموعتين تجريبيتين متكافئتين ، إذ تكون كل مجموعة (8) لاعبين. وتم ادخال البرنامج التدريبي بطريقة التدريب لتطوير القدرات البدنية والمهارية للمجموعتين التجريبيتين وفق المنهج الذي أعدّ من قبل الباحث أيضاً . وقد عمد الباحث لإجراء التكافؤ لأفراد العينة في المتغيرات التي قد يكون لها تأثير على نتائج البحث ، كما مبين في جدول (1).

جدول (1)

تكافؤ أفراد المجموعتين التجريبيتين الأولى والثانية في متغيرات البحث

قيمة (ت) المكتسبة	المجموعة التجريبية الثانية		المجموعة التجريبية الأولى		المعالجة الاحصائية المتغيرات
	انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي	
1.431	0.517	16.375	0.462	16.75	العمر / سنة
0.035	6.289	176.125	6.886	176	الطول / سم
0.159	6.318	63.25	5.365	63.75	الوزن / كغم
0.766	0.302	2.997	0.185	2.895	سرعة انتقالية / ثا
0.381	0.671	11.562	0.306	11.456	القوة الانفجارية للرجلين / سم



1.626	0.316	25.075	0.853	25.633	الرشاقة / ثا
0.576	0.645	8.831	0.431	8.662	سرعة المحاورة بالكرة / ثا
0.907	0.640	14.125	0.886	13.75	سرعة التمرير / تكرار
0.936	2.563	11.5	1.195	12.5	التصويب من أسفل السلة / درجة

العينة متجانسة كون معامل الاختلاف محصورة بين ± 3
3-3 وسائل جمع المعلومات :

- المراجع
- الاختبار والقياس
- استمارة تثبيت بيانات الاختبار
- ساعة توقيت نوع (casio) عدد 2
- شريط قياس متري معدني
- جهاز قياس الأطوال والأوزان
- صافرة
- ملعب كرة سلة
- مضمار ساحة وميدان

4-3 الاختبارات البدنية والمهارية :

1-4-3 الاختبارات البدنية :

3-4-1-1 اختبار ركض 20 م يبدأ من 30 م : (1)

- الغرض من الاختبار : قياس سرعة اللاعب الانتقالية القصوى.
- أدوات الاختبار : ساعة توقيت ، ثلاث خطوط متوازية مرسومة على الأرض ، المسافة ما بين الأول والثاني (10) م وبين الثاني والثالث (20) م ، طباشير .
- مواصفات اداء الاختبار :

يقف اللاعب قبل الخط الأول ، وعند سماعه الصافرة يقوم بالركض حتى يتخطى الخط الثالث على أن يتم حساب الزمن بدءاً من الخط الثاني وصولاً بالخط الثالث (20) م .

3-4-1-2 اختبار القفز العمودي : (2)

- الغرض من الاختبار : قياس قوة عضلات الرجلين الانفجارية .
- أدوات الاختبار : شريط قياس ، لوح خشبي ، طباشير .
- مواصفات اداء الاختبار : وقوف المختبر مواجهاً الحائط بكتف ذراعه المميزة ، ثم يقوم برفعها من جهة الحائط لوضع علامة عند أقصى وصول تصل الأصابع إليه ، ثم يمرج ذراعيه للأسفل مع ثني ركبتيه إلى

(1) قيس ناجي عبد الجبار و بسطويسي احمد : الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي ، مطبعة التعليم العالي ، ط 1 ، بغداد ، 1997 ، ص 363 .

(2) محمد نصر الدين رضوان : طرق قياس الجهد البدني في الرياضة ، ط 1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998 ، ص 111 .



النصف مع مرجحتها عالياً ومد الركبتين عمودياً نحو الأعلى لوضع العلامة الثانية بين الذراع المجاورة للحائط عند أقصى علامة تصلها الأصابع .

- التسجيل : تسجل مسافة قفز المختبر من خلال الفرق بين العلامتين (الوقوف و القفز) .
3-1-4-3 اختبار الجري المتعرج : (3)

- الغرض من الاختبار: قياس رشاقة المختبر .

- أدوات الاختبار : رسم مستطيل على الأرض طول (4.75) م وعرض (3) م ، تثبتت قوائم أربعة على الأرض في أركان المستطيل ، و يثبت القوائم الخامس في نصف المستطيل المرسوم مع ملاحظة أن طول القوائم يجب أن لا يقل عن (30) سم ، ساعة توقيت .

- مواصفات أداء الاختبار :

- استعداد المختبر بوقوفه خلف خط البداية ويبدأ بالجري من وضع الوقوف (وضع البدء العالي).

- عند الإشارة يبدأ المختبر بالجري بين القوائم الخمسة حتى يكمل الدورة الثالثة .
يحسب الزمن الذي يستغرقه لأقرب 100/1 من الثانية .

3-2-4-3 الاختبارات المهارية :

3-1-2-4-3 اختبار سرعة المحاورة بالكرة : (1)

- الغرض من الاختبار: قياس سرعة محاورة الكرة مع الشواخص .

- أدوات الاختبار:

كرة سلة، ساعة توقيت ، شواخص ، رسم خط بداية وخط نهاية وبعده عن الشاخص الأول بمسافة تقدر ب (1.5) م ، أما الشواخص الأخرى فتكون المسافة بينها (2.40) م .

- مواصفات أداء الاختبار: وقوف المختبر مع الكرة خلف خط البداية، وعند سماعه الصافرة يبدأ الجري المتعرج بين الشواخص مع محاورة الكرة بشكل مستمر ذهاباً وإياباً حتى وصوله لخط البدء، ويتم حساب الزمن من خلال المسافة المقررة التي قطعها لأقرب 100/1 ثا .

3-2-2-4-3 اختبار سرعة التمرير : (2)

- الغرض من الاختبار: قياس سرعة تمرير الكرة .

- أدوات الاختبار: حائط أبيض يرسم عليه مستطيل بقياس (120 × 60) سم ، وحافته السفلى ارتفاعها عن الأرض (90) سم ، يرسم خط في الأرض ببعده (180) سم عن الحائط، ساعة توقيت ، كرة سلة ، طباشير .

- مواصفات أداء الاختبار: وقوف المختبر قبل الخط المرسوم في الأرض والذي يقدر مسافة بعده عن الحائط (180) سم وباستخدام كرة السلة ، يقوم المختبر بالتمرير على المستطيل المرسوم على الحائط لأكثر عدد من التمريرات المتتالية في زمن (10) ثا بشرط عدم ملامسة الكرة للأرض خلال تطبيق الأداء. يسجل عدد تمريرات الكرة بعد ارتدادها بالحائط في زمن (10) ثا المقررة للاختبار على أن توجه الكرة إلى المستطيل.

3-2-4-3 اختبار التصويب من أسفل السلة: (3)

- الغرض من الاختبار : قياس سرعة التصويب من أسفل السلة .

(3) فائز بشير حمودات و مؤيد عبد الله جاسم : كرة السلة ، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ، 2001 ، ص 169 – 170

(1) مؤيد عبد الله جاسم و حمودات الديوه جي : كرة السلة ، دار الكتب للطباعة ، ط2 ، الموصل ، 2002 ، ص196 .

(2) محمد محمود عبد الدايم ، محمد صبحي حسنين : الحديث في كرة السلة الاسس العلمية والتطبيقية ، القاهرة ، ط2 ، دار الفكر العربي ، 2003 ، ص117 .

(3) علي سلوم جواد الحكيم : الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي ، بغداد ، الطيف للطباعة ، 2004 ، ص180 .



-أدوات الاختبار: ملعب لكرة السلة ، كرة سلة ، ساعة توقيت.

-مواصفات أداء الاختبار:

يمسك المختبر الكرة ويقف مباشرة أسفل السلة ، وعند الإشارة يقوم بالتهديف على السلة (بيد واحدة أو كلتا يديه) محاولاً التهديف ثم يستعيد الكرة بأسرع وقت سواء أصاب الهدف أم لم يصبه، ويكرر هذا العمل بأسرع ما يمكن مع محاولة إصابة الهدف أكبر عدد ممكن من الأهداف خلال (30) ثا وهي الفترة المحددة للأداء على أن يتوقف المختبر عند سماع إشارة النهاية.
يسجل للمختبر في حال تحقيق هدف درجة واحدة خلال المدة الزمنية المقررة (30) ثا .

3-5 التجربة الاستطلاعية :

اجريت التجربة الاستطلاعية على (3) لاعبين من خارج عينة البحث ، وقد تمت التجربة بتاريخ 2023/7/10 ، وذلك من أجل معرفة الأخطاء والصعوبات التي تواجه الباحث أثناء التجربة وتلافيها مستقبلاً كذلك معرفة مدى صلاحية الأدوات المستخدمة .

3-6 الاختبارات القبليّة :

تم اجراء الاختبار القبلي على عينة البحث على مرحلتين ، المرحلة الأولى للمجموعة التجريبية الأولى وكانت بتاريخ 2023/7/11 ، أما المرحلة الثانية للمجموعة التجريبية الثانية فبدأت بتاريخ 2023/7/12.

3-7 الاختبارات البعديّة :

تم اجراء الاختبار البعدي على أفراد عينة البحث بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التدريبي وذلك لتحديد مستوى أداء متغيرات البحث التي وصل اليها افراد عينة البحث وتم تقسيمها على مرحلتين ، المرحلة الأولى للمجموعة التجريبية الأولى بتاريخ 2023/9/20 ، أما المرحلة الثانية للمجموعة التجريبية الثانية بتاريخ 2023/9/21.

3-8 البرنامج التدريبي :

قام الباحث بعمل البرنامج التدريبي بالعمل الفكري ، وتضمن البرنامج فترة الإعداد البدني الخاص لفعالية كرة السلة والتي تناسب العينة من حيث نوع التمارين ، إذ تم تطبيق البرنامج على وفق (8 اسابيع) بواقع 3 وحدات تدريبية اسبوعياً وبلغ عدد الوحدات التدريبية (24 وحدة تدريبية) ، مع الأخذ بنظر الاعتبار الفروق الفردية بين اللاعبين والحالة التدريبية للمجموعة التجريبية إذ استعمل مبدأ التدرج في الحمل (3-1) أي اعطاء ثلاث أسابيع حمل عالي واسبوع تحميل متوسط أو خفيف وأما مدة الراحة فهي العامل المهم والأساس وكمؤشر وظيفي لمعرفة تكيف الأجهزة الوظيفية على الحمل التدريبي المعطى إذ كانت فكرة الراحة مبنية على وفق ارجاع النبض بعد التكرارات إلى (120) وعند هذا المعدل يبدأ اللاعب أداء التكرار الثاني.

3-9 الوسائل الإحصائية :

-الوسط الحسابي

-الانحراف المعياري

-قانون (ت) للعينات المترابطة

-قانون (ت) للعينات الغير مترابطة .

4 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

4-1 عرض وتحليل نتائج القدرات البدنية والمهارية بين الاختبارين القبلي و البعدي لمجموعتي البحث .
4-1-1 عرض وتحليل نتائج القدرات البدنية بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية الأولى.

جدول (2)

يوضح نتائج القدرات البدنية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى



دلالة الفروق	df	قيمة (ت) المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الإحصائية / الاختبارات
			ع \bar{F}	س $^-$	ع \bar{F}	س $^-$	
معنوي	7	5.66	0.083	2.586	0.185	2.895	السرعة الانتقالية / ثا
معنوي		4.876	0.929	24.438	0.853	25.633	الرشاقة / ثا
معنوي		11.904	2.828	47.5	3.116	42	القوة الانفجارية / سم

قيمة (ت) الجدولية (2.36) عند درجة حرية (7) و مستوى دلالة (0.05) يوضح الجدول رقم (2) وجود فروق دالة معنوية للاختبارين القبلي و البعدي في القدرات البدنية لصالح الاختبار البعدي ، إذ كانت قيمة (ت) المحتسبة ما بين (4.876) و (11.904) وهي أكبر من قيم (ت) الجدولية البالغة (2.36) وعند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (7) .
2-1-4 عرض نتائج القدرات البدنية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية

جدول (2)

يوضح نتائج القدرات البدنية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية

دلالة الفروق	df	قيمة (ت) المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الإحصائية / الاختبارات
			ع \bar{F}	س $^-$	ع \bar{F}	س $^-$	
معنوي	7	4.779	0.193	2.686	0.302	2.997	السرعة الانتقالية / ثا
معنوي		5.008	0.592	23.782	0.316	25.075	الرشاقة / ثا
معنوي		5.560	1.505	43.625	4.334	43.25	القوة الانفجارية / سم

قيمة (ت) الجدولية (2.36) عند درجة حرية (7) و مستوى دلالة (0.05) يوضح الجدول رقم (3) وجود فروق دالة معنوية للاختبارين القبلي و البعدي للقدرات البدنية لصالح الاختبار البعدي ، إذ كانت قيمة (ت) المحتسبة ما بين (4.779) و (5.560) وهي أكبر من قيم (ت) الجدولية (2.36) وعند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (7) .
3- 1- 4 عرض نتائج وتحليل الصفات المهارية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى:

جدول (4)

يوضح نتائج وتحليل الصفات المهارية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى

دلالة الفروق	df	قيمة (ت) المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الإحصائية / الاختبارات
			ع \bar{F}	س $^-$	ع \bar{F}	س $^-$	
معنوي	7	12.897	0.312	7.282	0.431	8.662	سرعة المحاوراة بالكرة / ثا
معنوي		5.411	0.707	16.25	0.886	13.75	سرعة التمرير / تكرار
معنوي		5.411	1.069	15	1.195	12.5	التصويب من أسفل السلة

قيمة (ت) الجدولية (2.36) عند درجة حرية (7) و مستوى دلالة (0.05)



يوضح الجدول رقم (4) وجود فروق دالة معنوية للاختبارين القبلي والبعدي في اختبار الصفات المهارية ولصالح الاختبار البعدي ، إذ كانت فيه (ت) المحسوبة ما بين (5.411) و (12.897) وهي أكبر من قيم (ت) الجدولية (2.36) وعند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (7) .

4-1-4 عرض نتائج وتحليل الصفات المهارية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية
جدول (5)

يوضح نتائج وتحليل الصفات المهارية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية

دلالة الفروق	df	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الإحصائية الاختبارات
			ع $\bar{+}$	س $\bar{-}$	ع $\bar{+}$	س $\bar{-}$	
معنوي	7	6.481	0.551	7.807	0.645	8.831	سرعة المحاور بالكرة / ثا
معنوي		3.058	0.834	14.875	0.640	14.125	سرعة التمرير / تكرار
معنوي		4.290	0.707	16.25	2.563	11.5	التصويب من أسفل السلة

قيمة (ت) الجدولية (2.36) عند درجة حرية (7) ومستوى دلالة (0.05) يوضح الجدول رقم (5) وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار الصفات المهارية ولصالح الاختبار البعدي ، إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (3.058) و (6.481) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.36) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (7).

4-1-5 مناقشة الاختبارات القبلي والبعدي للقرات البدنية والمهارية للمجموعتين التجريبتين الأولى والثانية :

من خلال الجداول (2) (3) (4) (5) التي قدمها الباحث نلاحظ تطوراً حصل في جميع المتغيرات البدنية والمهارية عند مقارنة الاختبارات البعدي والقبلي للمجموعتين التجريبتين الأولى والثانية ولصالح الاختبار البعدي ، ويعزو الباحث هذا التطور نتيجة نتيجة ما عليه البرنامج التدريبي الذي نفذته المجموعتين التجريبتين خلال المدة الزمنية وعدد الوحدات التدريبية والتدريب بطرق تعتمد على أزمته وتكرارات منطقة الجهد الأولى من دليل التدريب الفترتي (1) ، وهذا ما يؤكد صحة مفردات البرنامج التدريبي من التكرارات والمجاميع فضلاً عن نوع التمارين ومساهماتها في تحقيق الأهداف المرجوة لأجله ، من خلال تطبيق مبادئ وأسس ونظريات التدريب الرياضي ، والتي يتجلى مبدأ التدرج في الحمل كعنصر أساسي في المناهج التدريبية ، إذ يعتبر حجر الزاوية في تصميم البرامج التدريبية الفعالة ، " ان التدرج في زيادة مكونات الحمل يوفر الفرصة لعمليات التكيف الهوائي " (2).

ويرى الباحث أن التطور الحاصل في السرعة الانتقالية كان لفاعلية استخدام التمارين بالسرعة الأقل من القصوى وحسب الأزمنة والتكرارات التي حددها الباحث لكل مجموعة ، إذ ترتبط السرعة بمستوى القوة العضلية وتساعد القوة على التغلب على مقاومة الأداء كما تساعد على طول الخطوة ، أما بالنسبة للرشاقة ، إذ يرى الباحث هذا التفوق للصفة للتطور الحاصل للصفات البدنية، إذ إن الرشاقة تمتاز بالطابع المركب لارتباطها الوثيق بالقرات البدنية ، وتعد صفة السرعة القاسم المشترك في جميع تمارين الرشاقة. أما التطورات الحاصلة في الصفات المهارية فيعزو الباحث السبب إلى فاعلية التدريب الفترتي ، إذ إن بالإمكان تطوير الصفات المهارية ضمن برنامج التدريب الفترتي. (1)

(1) عويس الجبالي : التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق ، دار G.M.S للطباعة والنشر ، الأردن ، 2006 ، ص 57 .

(2) ابو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001 ، ص 188 .

(1) FOX & Mathews . D.K. Interval training conditioning for sports and general fitness , W,B,Sanders ,CO,Philadephia , 1999 , p87 .



أما التطورات الحاصلة في سرعة المحاوره والتهديف فيرى الباحث أنها ناجمة عن تطوير القدرات (القوة - السرعة - الرشاقة) والربط بينها من خلال التمارين المعطاة في البرنامج التدريبي والذي أثر في تطوير هذه الصفة، إذ إن القوة والسرعة والرشاقة تلعب دوراً هاماً عند الأداء المهاري المركب للاعبين في الألعاب الجماعية⁽²⁾.

2-4 عرض وتحليل نتائج الاختبار البعدي للقدرات البدنية والمهارية بين المجموعتين التجريبيتين
1-2-4 عرض وتحليل نتائج الاختبار البعدي للقدرات البدنية بين المجموعتين التجريبيتين
الجدول (6)

يوضح نتائج الاختبار البعدي للقدرات البدنية بين المجموعتين التجريبيتين

دلالة الفروق	df	قيمة (ت) المحتسبة	التجريبية الثانية		التجريبية الأولى		المعالم الإحصائية / الاختبارات
			ع \bar{F}	س -	ع \bar{F}	س -	
غير معنوي لصالح المجموعة الأولى	14	1.256-	0.193	2.686	0.083	2.586	السرعة الانتقالية / ثا
غير معنوي لصالح المجموعة الأولى		1.576	0.592	23.782	0.929	24.438	الرشاقة / ثا
معنوي		3.202	1.505	43.625	2.828	47.5	القوة الانفجارية / سم

قيمة (ت) الجدولية (2.14) عند درجة حرية (14) ومستوى دلالة (0.05) يوضح الجدول رقم (6) وجود فروق دالة معنوية بين المجموعتين التجريبيتين للاختبار البعدي في (القوة الانفجارية للرجلين) ولصالح المجموعة التجريبية الأولى، إذ كانت قيمة (ت) المحتسبة (3.202) وهي أكبر من (ت) الجدولية التي تبلغ (2.14) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14).

2-2-4 عرض وتحليل نتائج الاختبار البعدي للصفات المهارية بين المجموعتين التجريبيتين
جدول (7)

نتائج الاختبار البعدي للصفات المهارية بين المجموعتين التجريبيتين

دلالة الفروق	df	قيمة (ت) المحتسبة	التجريبية الثانية		التجريبية الأولى		المعالم الإحصائية / الاختبارات
			ع \bar{F}	س -	ع \bar{F}	س -	
معنوي	14	2.196	0.551	7.807	0.312	7.282	سرعة المحاوره بالكرة / ثا
معنوي		3.329	0.834	14.875	0.707	16.25	سرعة التمير / تكرار
معنوي		2.582	0.707	16.25	1.069	15	التصويب من الأسفل / درجة

(2) حنفي محمود مختار : المدير الفني لكرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2000، ص112.



قيمة (ت) الجدولية (2.14) عند درجة حرية (14) ومستوى دلالة (0.05) يوضح الجدول رقم (7) وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبتين من الاختبار البعدي للمتغيرات (سرعة المحاورة بالكرة - سرعة التمري) ولصالح المجموعة التجريبية الأولى ، إذ كانت قيمة (ت) المحتسبة وهي (2.196 و 3.329) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.14) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14) . كذلك وجود فروق بين المجموعتين في البعدي لاختبار (التصويب من الأسفل) ولصالح المجموعة التجريبية الثانية ، إذ كانت قيمة (ت) المحتسبة (2.582) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.14) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14) .

4- 2- 3 مناقشة نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبتين للقدرات البدنية والمهارية: يوضح الجدول رقم (6) نلاحظ وجود فروق دالة معنوية للمتغيرات (القوة الانفجارية للرجلين) ولصالح التجريبية الأولى ، كذلك نلاحظ عدم حصول فروق معنوية لـ (السرعة الانتقالية و الرشاقة) ، ولكن عند النظر إلى الأوساط الحسابية نلاحظ أن المجموعة الأولى تفوقت في (السرعة الانتقالية) ، وتفوقت في المجموعة الثانية (الرشاقة) ، ويعزو الباحث السبب إلى "مبدأ الخصوصية في التدريب في لعبة كرة السلة وفق نظام الطاقة والعمل" .

أذ إن خصوصية التدريب تحدث تكيفات خاصة تتولد جراء التأثيرات الخاصة العملية ، كما أنها تزيد من عمل النظام العامل وتظهر أمكانية الانتقال من نظام إلى آخر⁽¹⁾ ، كما أن أزمة أداء تمرينات المجموعة الأولى كانت (10 - 15) ثانية يقعان في مرحلة قمة وقدرة النظام الفوسفاجيني ، ولكون عناصر اللياقة البدنية الواقعة ضمن هذه المرحلة الزمنية من النظام هي القوة والسرعة القصوى ، القوة الانفجارية⁽¹⁾، في حين تقع أزمة المجموعة التجريبية الثانية ضمن مرحلة قمة النظام اللاكتيكي ، والذي أدى إلى تفوقهما في متغير (الرشاقة) الذي كان زمن اداء هذا الاختبار ضمن هذه المرحلة ولكن هذا التفوق لم يرتق إلى المعنوية ، ويعزو الباحث ذلك لأن فترة الاعداد قليلة لم تكفي لرفع الفرق إلى المعنوية .

ومن خلال العرض الذي قدمه الباحث في الجدول (7) فقد اظهرت نتائج البحث فروقا معنوية ولصالح المجموعة التجريبية الاولى في اختباري (سرعة المحاورة بالكرة وسرعة المناولة) ، كما كان التفوق معنويا في اختبار (التصويب من أسفل السلة) ولصالح المجموعة التجريبية الثانية، ويعزو الباحث إلى العلاقة الإيجابية بين الصفات البدنية و المهارية وتطور (السرعة الانتقالية) وتفوق هذه الصفات على المجموعة الثانية في اختبار (التصويب من أسفل السلة) وذلك لأن أزمة الاداء للاختبار كان (30) ثانية وهو واقع ضمن زمن النظام الثاني اللاكتيكي والذي كان له الأثر الواضح في هذا التفوق المعنوي .

5- الاستنتاجات والتوصيات :

5- 1 الاستنتاجات :

استناداً إلى نتائج البحث توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية :

1 - احدث التدريب الفترتي فروقا معنوية في جميع متغيرات البحث البدنية (السرعة الانتقالية ، الرشاقة ، والقوة الانفجارية للرجلين) ، والمهارية (سرعة المحاورة بالكرة ، سرعة التمير ، التهديد من أسفل السلة) في الاختبارات البعدية عند مقارنتها مع الاختبارات قبلية ، وكان التطور الاكبر لصالح المجموعة التجريبية الأولى ، إلا في اختباري (الرشاقة و التهديد من أسفل السلة) فقد كان فرقا معنويا ولصالح التجريبية الثانية .

2 - التطور الحاصل في الجانب البدني ساهم في تحسين قابلية وأداء اللاعبين بشكل أفضل واكتسابهم القدرة على مقاومة التعب والأداء بكفاءة عالية .

5- 2 التوصيات :

(1) عبد الجبار المشهداني : مصدر سبق ذكره ، 2002 ، ص 93 .

(1) احمد عبد الغني الدباغ : التحليل الزمني والفلسفي للأداء الحركي في فعاليتي الشيش وسيف المبارزة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 2007 ، ص 61 .



- 1- بناء البرامج التدريبية وفق دليل التدريب الفكري والاعتماد عليها من قبل المدربين .
 - 2 – استخدام اساليب مختلفة من التدريب الفكري عند الرغبة في تحسين الجوانب البدني والمهاري في كرة السلة .
 - 3 – اعتماد المدربين على عند بناء البرامج التدريبية على مبدأ الخصوصية مع كل فعالية وفق طرق التدريب المعروفة .
 - 4 – اعتماد متغيرات بدنية ومهارية جديدة ذات علاقة بكرة السلة تطوير العمل البدني والمهاري وفق المرحلة العمرية قيد البحث .
- المصادر العربية والأجنبية :**
1. ابراهيم مفتي حماد : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001.
 2. ابو العلا احمد عبد الفتاح : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2003.
 3. - ابو العلا احمد عبد الفتاح :التدريب الرياضي ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001 .
 4. احمد عبد الغني الدباغ : التحليل الزمني والفلسفي للأداءات الرياضية في فعاليتي سلاح الشيش وسيف المبارزة ،رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية ،جامعة الموصل ،2007 .
 5. بسطويسي احمد : اسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999 .
 6. حنفي محمود مختار : المدير الفني لكرة القدم ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2000 .
 7. رعد جابر باقر- ظاهر الرشيد – كمال عارف : المهارات الفنية بكرة السلة ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد ، 2007 .
 8. عبد الجبار عبد الرزاق المشهداني : اثر استخدام التدريب الفكري في بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة والحركية ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي الجمناستك ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 2002 .
 9. عصام محمد امين و حلمي بريقع : التدريب الرياضي اسس – مفاهيم – اتجاهات ، منشأة المعارف الاسكندرية ، 2008 .
 10. علي سلوم جواد الحكيم :الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي ، بغداد ، الطيف للطباعة ، 2004 .
 11. عويس الجبالي : التدريب الرياضي النظرية والتطبيق ، دار G M C للطباعة والنشر ، الاردن ، 2006 .
 12. فائز بشير حمودات – مؤيد عبد الله جاسم : كرة السلة ، دار الكتب للطباعة والنشر ،جامعة الموصل ، 2001 .
 13. قيس ناجي عبد الجبار – بسطويسي احمد : الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي ، مطبعة التعليم العالي ، ط1 ، بغداد ، 2000 .
 14. كمال جميل الربضي : التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرون ، الجامعة الاردنية، عمان ، 2001 .
 15. محمد محمود عبد الدايم – محمد صبحي حسنين : الحديث في كرة السلة الأسس العلمية والتطبيقية ، القاهرة ، ط2 ، دار الفكر العربي ، 2003 .
 16. محمد نصر الدين رضوان : طرق قياس الجهد البدني في الرياضة ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998 .
 17. مؤيد عبد الله جاسم – حمودات الديوه جي ، كرة السلة ، دار الكتب للطباعة ، ط2 ،الموصل ، 2002 .

18 – FOX & Mathews .D.K.Interval traning conditioning for sports and General fitness , W.B.Saunders CO . Philadephia , 1999 .